

□ Suppen & Salate

Rezepte für 2 Personen · Japanisch & Asiatisch

Shiro Miso (vegan)

6,50 €

Japanische Misosuppe mit gerostetem Tofu, Seetang und Frühlingszwiebeln

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Weißer Miso-Paste (Shiro Miso)	3 EL
Dashi-Pulver (vegan: Kombu-Dashi)	1 TL
Wasser	600 ml
Fester Tofu*	120 g
Wakame-Seetang (getrocknet)	2 TL
Frühlingszwiebeln	3 Stück
Sesamöl	½ TL
Sesam, geröstet	1 TL

ZUBEREITUNG

- 1 Wakame in kaltem Wasser 5 min. einweichen, ausdrücken und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Tofu in 1 cm Würfel schneiden. In einer trockenen Pfanne ohne Fett von allen Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
- 3 Dashi-Pulver in 600 ml Wasser auflösen, aufkochen. Hitze auf niedrig reduzieren.
- 4 Miso-Paste in einer Kelle mit etwas heißer Brühe auflösen (nie direkt in den kochenden Topf — Miso nicht kochen!). Tofu und Wakame zugeben. Mit Sesamöl abschmecken. Mit Frühlingszwiebeln und Sesam servieren.

Küchentipp: Miso niemals kochen — hohe Hitze zerstört die lebenden Kulturen und das feine Aroma. Immer erst die Suppe vom Herd nehmen, dann Miso einrühren. Shiro Miso (weiß) ist die mildeste und süßlichste Variante — ideal zum Einstieg. Dunkle Miso (Hatcho) hat einen viel intensiveren, fast rauchigen Geschmack.

Dobin Mushi

7,50 €

Japanische Teekannen-Suppe mit Dashi-Brühe, Venusmuscheln, Garnelen, Pak Choi und Shiitake

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Kombu (Meeresalge, 10×10 cm)	1 Stück
Katsuobushi (Bonitoflocken)	20 g
Wasser	800 ml
Venusmuscheln*	200 g
Garnelen*	4 Stück
Shiitake-Pilze	4 Stück
Pak Choi	½ Stück
Yuzu-Saft	1 EL
Sojasauce (light)	1 EL
Mirin	1 EL
Salz	½ TL

ZUBEREITUNG

- 1 Ichiban Dashi (erste Brühe): Kombu in kaltem Wasser über Nacht einweichen (oder 30 min. bei 60 °C erhitzen). Kombu entfernen, Wasser auf 85 °C erhitzen. Bonitoflocken zugeben, 3 min. ziehen lassen (nicht kochen!). Durch ein feines Sieb passieren — das ist die Basis-Dashi.
- 2 Dashi mit Sojasauce, Mirin, Yuzu-Saft und Salz abschmecken (mild, klar, aromatisch).
- 3 Venusmuscheln in salzigem Wasser 1 Std. entbittern lassen. Shiitake in Scheiben schneiden, Pak Choi in Stücke. Garnelen schälen.
- 4 Alle Zutaten in kleine Teekannen (Dobin) oder hitzebeständige Gläser schichten. Heiße Dashi-Brühe angießen. Zugedeckt 5–7 min. bei 90 °C ziehen lassen (nicht kochen). Am Tisch öffnen — der Duft ist das Erlebnis.

Küchentipp: Dobin Mushi ist ein Aromadampf-Gericht: Die Zutaten werden im heißen Dampf der Dashi gegart, nicht gekocht. Echte Dashi aus Kombu und Katsuobushi ist der Unterschied zu Pulver — sie hat eine Tiefe und Klarheit die kein Instant-Produkt erreicht. Die Suppe im Teekännchen am Tisch zu öffnen ist ein theatralisches Erlebnis.

Tomkhaphak (vegan)

7,50 €

Thailändische Kokossuppe mit Zitronengras, Shiitake, Ingwer und Chili

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Kokosmilch (Vollfett)	400 ml
Gemüsebrühe	300 ml
Zitronengras	2 Stangen
Galgant (oder Ingwer)	30 g
Kaffirlimettenblätter	4 Stück
Shiitake-Pilze	150 g
Chili, frisch	2 Stück
Limettensaft	3 EL
Fischsauce (oder für vegan: Sojasauce)	2 EL
Zucker	1 TL
Koriander	½ Bund
Frühlingszwiebeln	2 Stück

ZUBEREITUNG

- 1 Zitronengras in 3 cm Stücke schneiden und mit dem Messerrücken anschlagen (öffnet die Aromaporen). Galgant in Scheiben schneiden. Kaffirlimettenblätter mittig brechen.
- 2 Kokosmilch und Brühe mit Zitronengras, Galgant und Kaffirlimettenblättern aufkochen. 10 min. bei niedriger Hitze ziehen lassen (nicht wallend kochen).
- 3 Zitronengras, Galgant und Limettenblätter herausnehmen (nur zum Aromatisieren). Shiitake und Chili zugeben, 5 min. köcheln.
- 4 Mit Limettensaft, Fischsauce (oder Sojasauce) und Zucker abschmecken — die Tom Kha braucht die Balance aus sauer, salzig und leicht süß. Mit Koriander und Frühlingszwiebeln servieren.

Küchentipp: Tom Kha Gai ohne Hähnchen (Tomkhaphak = vegetarische Version) lebt von drei unverwechselbaren Aromen: Zitronengras, Galgant und Kaffirlimettenblätter. Diese Zutaten sind nicht austauschbar — Zitronengras ≠ Zitronensaft, Galgant ≠ Ingwer (sie schmecken völlig anders). Alle drei gibt es im Asiashop, oft auch gefroren.

Korean Kimchi Bowl (vegan)

9,90 €

Weißkohl, Avocado, Karotte, Pak Choi, Erdnuss, Mie-Nudeln und Sesam-Kimchi-Dressing

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Mie-Nudeln oder Ramen-Nudeln	100 g
Kimchi (vegan, Asialaden)	80 g
Avocado	1 Stück
Karotte	1 Stück
Pak Choi	1 Stück
Frühlingszwiebeln	3 Stück
Geröstete Erdnüsse	3 EL
Sesamöl	2 EL
Reisessig	1 EL
Sojasauce	2 EL
Gochujang (koreanische Chilipaste)	1 TL
Zucker	1 TL
Sesam geröstet	1 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Mie-Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abschrecken, mit etwas Sesamöl vermischen damit sie nicht kleben.
- 2 Dressing: Kimchi-Saft (aus dem Glas), Sesamöl, Reisessig, Sojasauce, Gochujang und Zucker mischen.
- 3 Karotte in Julienne schneiden (feine Streifen). Pak Choi in Salzwasser 2 min. blanchieren, abschrecken. Avocado in Scheiben schneiden.
- 4 Nudeln in Schalen anrichten. Karotte, Pak Choi, Avocado und Kimchi-Stücke dekorativ nebeneinander darauf anordnen. Dressing drüber, mit Erdnüssen und Sesam bestreuen. Am Tisch umrühren.

Küchentipp: Kimchi ist fermentierter Kohl mit wilden Kulturen — er enthält Probiotika und hat einen komplexen Geschmack aus sauer, scharf, umami. Selbst gemachtes Kimchi ist fantastisch, aber gutes Fertigkimchi aus dem Asialshop (keine pasteurisierte Supermarkt-Version!) ist vollkommen ausreichend. Gochujang ist koreanische fermentierte Chilipaste — milder und tiefer als normale Chilisoße.

Japanese Caesar Salad

6,50 €

Grüner Salat, Daikon-Rettich, Sardellen-Miso-Dressing und knuspriger Panko-Crumble

ZUTATEN — FÜR 2 PERSONEN

Römischer Salat oder Eisbergsalat	200 g
Daikon-Rettich	80 g
Radieschen	4 Stück
Sardellen (in Öl)	3 Filets
Weißer Miso-Paste	1 EL
Mayonnaise (Kewpie)	3 EL
Zitronensaft	1 EL
Knoblauch	½ Zehe
Parmesan, gerieben (optional)	2 EL
Panko-Semmelbrösel	3 EL
Butter	1 EL
Sesamöl	½ TL

ZUBEREITUNG

- 1 Miso-Caesar-Dressing: Sardellen, Miso, Kewpie, Zitronensaft, Knoblauch und Parmesan (falls verwendet) im Mixer oder mit Gabel cremig pürieren. Mit etwas Wasser auf Gießkonsistenz verdünnen.
- 2 Panko-Crumble: Panko in Butter bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Mit Sesamöl abschmecken, auf Küchenpapier abtropfen, abkühlen.
- 3 Daikon-Rettich in dünne Scheiben hobeln. Radieschen vierteln. Salat in grobe Stücke reißen.
- 4 Salat mit Dressing anmachen. Daikon und Radieschen dazu. Großzügig mit Panko-Crumble bestreuen — er soll kross bleiben und kurz vor dem Servieren drauf.

Küchentipp: Die japanische Interpretation des Caesar Salad tauscht Sardellen gegen Sardellen-Miso (umami² = noch tiefer), Croutons gegen Panko-Crumble (leichter, knuspriger), und das Dressing bekommt durch Kewpie-Mayo eine seidige Cremigkeit. Der Panko-Crumble erst kurz vor dem Servieren auflegen — er verliert in 2 Minuten seine Knusprigkeit durch die Feuchtigkeit des Dressings.